

Inserto pratico 35: Racchette da neve

Camminare immersi nel silenzio ovattato della natura affondando nella neve soffice è una sensazione assolutamente da provare. Sebbene a prima vista sembrerebbe facile muoversi nella neve con delle racchette ai piedi, in realtà sarebbe meglio seguire alcuni preziosi consigli per assicurarsi il massimo divertimento.

Camminare nella neve profonda è molto faticoso. A questa conclusione giunsero gli uomini che popolavano la Terra circa 6'000 anni fa e che inventarono delle racchette che permettevano loro di avanzare facilmente nella neve senza sprofondare.

Oggi sono sempre più numerose le persone che si lanciano in questa attività sportiva, caratterizzata da una tecnica semplice che consente a tutti indistintamente di praticarla.



Consigli per principianti

Le escursioni con le racchette da neve si prestano particolarmente bene anche per le classi scolastiche e i gruppi sportivi. La pratica di questa disciplina, cosiddetta «dolce», permette di allenare tutto il corpo in modo ludico e nel contempo di scoprire la natura, a volte nei suoi angoli più reconditi ed incontaminati.

In questo inserto pratico proponiamo degli esercizi ludici per aiutare gli allievi a familiarizzarsi con la tecnica necessaria. Sono inoltre forniti consigli sull'equipaggiamento adatto, sugli aspetti legati alla sicurezza e alla pianificazione degli itinerari. Senza dimenticare una panoramica sulle diverse andature possibili.

Evitare pretese eccessive

All'inizio si raccomanda di pianificare delle brevi escursioni in zone pianeggianti e di dare tempo a sufficienza ai partecipanti per avanzare nella neve profonda al loro ritmo. Si sconsiglia infatti di imporre delle velocità di crociera. È molto meglio iniziare tranquillamente e alternarsi a vicenda alla testa del gruppo. L'ausilio di bastoni permette di avanzare meglio sulla neve.

Prima della gita, oltre a prevedere acqua e cibo a sufficienza, è pure necessario prendere in considerazione gli eventuali pericoli in cui si potrebbe incappare e pianificare le escursioni nel pieno rispetto dell'ambiente.

[Inserto pratico 35: Racchette da neve](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO